



Construyendo Familias Fuertes: Retos Familiares

¡Celebre y construya sus valores familiares!

Libro de actividades de unión familiar

Trabaje junto con su familia y haga una hoja donde cada quien describa lo que mas les guste hacer en familia.

Por ejemplo puede incluir: divertirse, visitar un lugar de oración, comer, o jugar deportes.

Todos pueden hacer un dibujo familiar haciendo esto y escribiendo las actividades que le gusten de la familia. Usted también puede recortar fotos de una revista y pegarlas en el papel.

Cuando terminen, compartan sus dibujos y hagan un libro. Esto puede representar los valores y la unidad familiar. Esto también le dará ideas de como pueden pasar un día juntos.

UNIVERSITY OF MISSOURI

equal opportunity/ADA institution

Para mayor información, comuníquese:

A su centro de Extensión local o
Construyendo Familias Fuertes
162 Stanley Hall, Columbia MO
Ph. 573-882-4071

<http://extension.missouri.edu/bsf>



Construyendo Familias Fuertes: Retos Familiares

¡Celebre y construya sus valores familiares!

Haciendo que la hora de la comida cuenta como una actividad

Antes de empezar su semana ocupada. Haga que cada miembro de la familia planee una comida usando. Mi Pirámide® para planear comidas ricas y saludables. Trabajen juntos en el menú y las compras.

Tome tiempo mientras prepara los alimentos e involucre a los niños. Los niños pueden mezclar, revolver o poner la mesa. Los niños mas grandes pueden planear y hacer una comida como jefes de cocina.

Durante la comida tome tiempo para que todos compartan algo muy importante de su día. Haga preguntas tontas o graciosas y trate de aprender algo nuevo de cada quien.

Estos consejos le ayudaran a su familia a comer saludable y al mismo tiempo a mejorar la comunicación y hacer del tiempo familiar una prioridad.

UNIVERSITY OF MISSOURI

equal opportunity/ADA institution

Para mayor información, comuníquese:

A su centro de Extensión local o
Construyendo Familias Fuertes
162 Stanley Hall, Columbia MO
Ph. 573-882-4071

<http://extension.missouri.edu/bsf>



Construyendo Familias Fuertes Retos Familiares

¡Celebre y construya sus valores familiares!

Noche familiar de actividad y talento

Todos los niños y los adultos tienen valores y talentos únicos. Demuestre sus habilidades organizando una ¡Noche Familiar de Talento!

Pregunte a cada miembro de la familia que prepare una pequeña parodia o haga algo para que demuestren su talento único en una noche de actuación. Quizás cantar, bailar, actuar, pintar o cocinar, también es un talento.

Si alguien es bueno(a) en la cocina, deje que prepare un buen bocadillo. Quizás alguien le guste dibujar y pueda hacer las invitaciones. Deje que otra persona realice un talento para la audiencia familiar deje que cada quien tome parte para mantener los valores familiares.

Dígale a todos que digan que es lo que les gusta de el talento y los valores de cada quien. Esta noche divertida puede abrir comunicación y dejarles saber que cada miembro de la familia es valorado individualmente.

UNIVERSITY OF MISSOURI

equal opportunity/ADA institution

Para mayor información, comuníquese:

A su centro de Extensión o
Construyendo Familias Fuertes
162 Stanley Hall, Columbia MO
Ph. 573-882-4071 o <http://extension.missouri.edu/bsf>